

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Andrej Bačić

**PROGRAMIRANJE AKTIVNOG  
ODMORA ZA OSOBE S  
INVALIDITETOM**

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Lidija Petrinović

Zagreb, rujan 2017.

## PROGRAMIRANJE AKTIVNOG ODMORA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

### Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada je prikazati program aktivnog odmora za osobe s invaliditetom u mikrociklusu od sedam i četrnaest dana. Program uključuje različite sportske, rekreacijske i kineziterapijske sadržaje sa ciljem unapređenja kvalitete života. Navedene kineziološke aktivnosti su namijenjene djeci i odraslima te su u potpunosti prilagođene njihovim mogućnostima. Ciljano usmjeravanje turističke ponude prema posebnoj skupini gostiju će omogućiti da turizam postane dostupan svima. Konkretno ideje organizacije i provođenja aktivnosti moraju biti u skladu sa lokalnom zajednicom te resursima kojima ona raspolaže. Takva sinergija će omogućiti ostvarenje zadanih ciljeva i ispunjenje svih potencijala.

**Ključne riječi:** kineziterapija, turizam, unapređenje zdravlja, kvaliteta života, sport i rekreacija

## PROGRAMMING ACTIVE VACATION FOR PERSONS WITH DISABILITIES

### Summary

The goal of this graduate thesis is to present a program of active vacation for people with physical disabilities in a short time frame of seven and fourteen days. The program includes various sport, recreational and kinesitherapeutic activities in order to improve overall life quality. The mentioned kinesiology activities are intended for both children and adults which are also fully adapted to their possibilities. Aiming our tourism offer towards a certain type of people depending on their needs and abilities will allow our tourism offer to become even more available. Concrete ideas of the organisation and their workings must act in accordance with the local community's guidelines and with the resources they possess. This kind of synergy will allow the accomplishment of set goals and the realization of all the potential.

**Key words:** kinesiotherapy, tourism, health improvement, quality of life, sport and recreation

## SADRŽAJ:

1. UVOD .....	4
2. TURIZAM I SPORT.....	5
3. SPORTSKA REKREACIJA ZA OSOBE S INVALIDITETOM .....	7
4. POJAM INVALIDNOSTI .....	9
5. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SADRŽAJI ZA DJECU I MLADEŽ S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU.....	10
6. STRUČNI KADROVI .....	13
7. PRILAGOĐENI SPORTOVI ZA OSOBE S INVALIDITETOM.....	14
7.1. TENIS U INVALIDSKIM KOLICIMA.....	14
7.2. PLIVANJE .....	15
7.3. SJEDEĆA ODBOJKA .....	16
7.4. TERAPIJSKO PENJANJE .....	16
7.5. TERAPIJSKO JAHANJE .....	16
7.6. KOŠARKA U INVALIDSKIM KOLICIMA .....	17
7.7. OSTALE SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM .....	17
8. PROGRAMIRANJE AKTIVNOG ODMORA U MIKROCIKLUSU OD SEDAM I ČETRNAEST DANA ZA OSOBE S INVALIDITETOM .....	18
8.1. PROGRAM AKTIVNOG ODMORA ZA MIKROCIKLUS OD SEDAM DANA.....	19
8.2. PROGRAM AKTIVNOG ODMORA ZA MIKROCIKLUS OD ČETRNAEST DANA.....	21
9. PERSPEKTIVE RAZVOJA AKTIVNOG ODMORA U HRVATSKOJ I SVIJETU.....	26
10. ZAKLJUČAK .....	28
11. LITERATURA .....	29

## 1. UVOD

Sport i tjelesna aktivnost imaju veliki značaj u funkciji očuvanja i unapređenja zdravlja svih ljudi pa tako i osoba s invaliditetom. To je posebna skupina ljudi prema kojoj će se usmjeriti ovaj rad te povezati sa jednom masovnom društveno-političkom pojavom koja se naziva turizam. Sport i osobe s invaliditetom u turizmu su izrazito međusobno povezani pojmovi koji polako daju posve jednu novu tendenciju u razvoju turizma i turističkih trendova. Potrebe suvremenog društva su raznolike i dinamično se mijenjaju. Da bi se išlo u korak s vremenom u kojem živimo, primorani smo odbaciti stereotipe i tradicionalna razmišljanja. Napredak je vidljiv na svakom području ljudske djelatnosti. Ekstremne promjene u načinu života izazivaju negativne posljedice na ljudsko zdravlje.

Osobe s invaliditetom čine 10% ukupne svjetske populacije. Uzroci invaliditeta mogu biti urođeni ili stečeni. Bez obzira na uzrok, invaliditet značajno utječe na način i kvalitetu života te je stoga tjelesna aktivnost najznačajniji čimbenik postizanja i održavanja zdravlja kod svih kategorija stanovništva.

Aktivno provođenje slobodnog vremena danas mnogima predstavlja stil života. Na takav način svaki pojedinac nastoji očuvati i unaprijediti svoje zdravlje, koje se temelji na funkcioniranju organizma unutar njega samoga i u interakciji s okolinom. Sportsko rekreacijske sadržaje je moguće primijeniti na sve kategorije invalidnosti:

1. Tjelesni invaliditet
2. Osobe oštećenog vida
3. Osobe oštećenog sluha
4. Osobe s intelektualnim teškoćama

Njihova primjena podliježe načelima koji su znanstveno utemeljeni u području primijenjene kineziološke znanosti. Da bi se proizveli pozitivni efekti, vježbanje mora biti redovito, postupno i zanimljivo kako bi sudionik bio zadovoljan te naučene navike održavao i unaprjeđivao tijekom cijelog života. Prilagođenost sadržaja, stručni kadar i atraktivnost lokacije turističkog mjesta mogu biti snažan pokretač promjena kod osobe koja tek započinje vježbanje ili je već u dugotrajnom procesu vježbanja.

Svrha ovog rada je ukazati na iznimne potencijale posebnog oblika turizma, koji je usmjeren prema aktivnom odmoru za osobe s invaliditetom i ponuditi program njegova provođenja kroz konkretne prijedloge dnevnih i tjednih aktivnosti za vrijeme boravka gosta u nekoj turističkoj destinaciji.

## 2. TURIZAM I SPORT

Turizam se može definirati na nekoliko načina te je stoga više definicija prihvaćeno. Jedna od tih definicija je od „Svjetske turističke organizacije (UNWTO, 1999) prema kojoj turizam uključuje sve aktivnosti proizašle iz putovanja i boravaka osoba izvan njihove uobičajene sredine ne dulje od jedne godine radi odmora, poslovnog putovanja i drugih razloga nevezanih uz aktivnosti za koje bi primili ikakvu naknadu u mjestu koje posjećuju.“ (Hrvatska enciklopedija, 2017). Motivi uključivanja ljudi u turizam se baziraju na temeljnoj čovjekovoj potrebi za odmorom i rekreacijom. Aktivnosti koje se provode u okviru turizma i sportske rekreacije ovise o promjenama u društvu, stoga je i sam turizam podložan njima.

Ponuda turističkih sadržaja postaje stereotipna, odnosno sve više ljudi poseže za onim što je već isprobano te se već negdje koristi i što je „najbitnije“ od svega, donosi profit. Takav oblik turizma i stav ljudi koji se njime bave nije održiv te je osuđen na propast. U današnje vrijeme inovacija, ideja, raznovrsnosti, kreativnosti i drugačijeg načina razmišljanja može se jako puno postići ciljanim ulaganjem. Takav oblik ulaganja mora biti usmjeren i prilagođen populaciji koja će ga koristiti. Osobe s invaliditetom su u velikoj mjeri zapostavljene u turističkom smislu, odnosno uvjeti za njihovo normalno funkcioniranje u ugostiteljskim objektima nisu na kvalitetnoj razini. Da bi se takav tip gostiju odlučio za neku turističku destinaciju, potrebno je izgraditi ili prilagoditi kvalitetnu infrastrukturu, unaprijediti uslugu i ponuditi nešto drugačije u vidu sportsko-rekreacijskih sadržaja, odnosno aktivnog odmora. „Upravo sportsko-rekreacijski sadržaji u turizmu predstavljaju sve više snažan faktor turističke ponude i potražnje. Aktivan odmor posljednjih je desetljeća postao biološka nužnost, kompenzacija za nedovoljno kretanje i ubrzani životni tempo suvremenog čovjeka i turista. Programi sportsko-rekreacijskih aktivnosti omogućuju smišljen boravak turista čime se planski ostvaruju njihove temeljne potrebe za kvalitetnim odmorom u turizmu.“ (Bartoluci, 2006).

Atraktivna lokacija i okruženje su izrazito jak motivirajući faktor za stvaranje pozitivnih promjena na sebi te se dokazano podižu brojni povoljni utjecaji na organizam, posebno srčano-žilni sustav. „Dio sportsko-rekreacijskih programa odnosi se na sustav vježbi za relaksaciju i opuštanje čija je osnovna svrha otklanjanje i umanjivanje stresa. Dio sportsko-rekreacijskih aktivnosti vezan je uz socijalizaciju kroz skupne sportove i sportske igre (tenis, košarka, odbojka i dr.), a dio se odnosi na avanturističke oblike aktivnosti, primjerice: rafting, ronjenje, slobodno penjanje, speleologija i sl. Društveno zabavne igre i aktivnosti upotpunjuju sportsko-rekreacijske programe zbližavajući ljude kroz prizmu zabave i ugone.“ (Bartoluci, Andrijasevic, 2006).

Hrvatska je dobar primjer jer smo svjedoci da obiluje prekrasnim lokacijama za provedbu ovakvih aktivnosti. Isto tako vrijeme njihova provođenja nije ograničavajući faktor. Uz ljetni

period, posebnu dimenziju pruža zimski sportsko-rekreacijski turizam. „Ovi oblici turizma uspješno se mogu razvijati u planinama, ali i u toplicama, kao i na moru. U planinskim dijelovima Hrvatske postoje prirodni i drugi uvjeti (potrebna infrastruktura i objekti) za planinarstvo, skijanje i neke druge zimske sportove (sanjkanje, skijaško trčanje i sl.). To se odnosi na planinske masive Velebita, Gorskog kotara te Medvednice. U tim planinskim područjima postoje određeni smještajni kapaciteti koje bi trebalo poboljšati, izgraditi kvalitetnije prometnice te sportsko-rekreacijske objekte i sadržaje (urediti skijaške staze i skijaške vučnice te uvesti i druge sportske sadržaje).“ (Bartoluci, 2006).

Različiti turistički resursi, poput klimatskih, prirodnih, kulturoloških, sportsko-rekreacijskih, kadrovskih i mnogih drugih mogu biti profitabilni ukoliko se na pravi način s njima raspolaže. Trendovi suvremene turističke potražnje posebno iz zapadnoeuropskih zemalja su usmjereni prema aktivnom odmoru u cilju zadovoljenja svojih sekundarnih potreba. „Jasno je stoga da su ove aktivnosti izrazita ekonomska kategorija jer ovise kako o količini slobodnog vremena tako i raspoloživim financijskim sredstvima. Naime, aktivnosti slobodnog vremena su zapravo „tipizirane potrošnjom i individualnim potragom u privatne svrhe.“ (Arai i Pedlar, 2003.:190) Pojedinci, dakle, kako bi zadovoljili neke svoje potrebe u slobodno se vrijeme uključuju u razne aktivnosti poput sportskih (sportsko-rekreacijskih), turističkih, itd., koje su u potpunosti individualizirane i prilagođene upravo njima jer ih biraju prema vlastitim preferencijama i željama. „Slobodno vrijeme kao potrošnja je neizbježno povezana s individualizmom (liberalizmom) i provođenjem individualnih prava i izbora.“ (Arai i Pedlar, 2003.:188)“ (Škorić, Bartoluci, 2010).

Organizacija ljudskog kadra je ključna u provođenju bilo kakvih sportsko-rekreacijskih programa u radu s osobama s invaliditetom. Oni ga kreiraju i provode u skladu sa zahtjevima struke i individualnim potrebama svakog klijenta. O karakteristikama i zadaćama stručnog kadra govorit će se detaljnije u nastavku ovoga rada.

### 3. SPORTSKA REKREACIJA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Kroz svakodnevnu tjelesnu aktivnost čovjek zadovoljava raznovrsne potrebe i interese za sportom, zabavom, kretanjem, aktivnim odmorom i još nizom drugih pojavnosti. Na taj se način stječe pozitivan učinak rekreacijske aktivnosti na psihofizičko zdravlje, razvoj kreativnosti, druženja, edukacije i slično. Prema M. Andrijašević (1996): „Zdravstveni pokazatelji doživjeli su značajne promjene u posljednjih pedesetak godina i upravo su odraz karakterističnog suvremenog načina rada i života. Sve veći broj osoba osjeća tegobe i smetnje koje se manifestiraju kao umor, bezvoljnost, tegobe objektivnog i subjektivnog karaktera. Takvo stanje pogoduje pojavi različitih oblika zdravstvenih tegoba, pa tako i razvoju nekih patoloških promjena. Ne mijenjajući navike, takvo stanje provocira progresivne procese na organizam koji vode u bolest.“

Sportsko-rekreacijski sadržaji programskog karaktera se provode kod osoba s različitim stupnjem kroničnih oboljenja i oštećenja. Cilj programa različite namjene je isti, provode se kineziološki stimulansi, ali način njihove primjene, izbor aktivnosti i opseg opterećenja su različiti jer se moraju individualno prilagoditi pojedincu. Operatori moraju biti precizno dozirani i definirani da bi izazvali pozitivne promijene na ciljane i željene sposobnosti i karakteristike organizma. Temeljna načela kod provođenja programa su:

1. Individualna prilagodba programa vježbanja podrazumijeva:

- tehničke uvjete
- pravila
- opseg opterećenja

2. Zdravstvena usmjerenost:

- svi programi moraju koristiti zdravlju sa svih aspekata
- koriste se programi koji najviše doprinose zdravlju

3. Motiviranost:

- sposobnost stručnjaka da stimulira sudionika na vježbanje
- zanimljivost i atraktivnost sadržaja
- kontinuirani kontakt stručnjaka sa sudionikom programa

4. Informiranost sudionika:

- davanje kvalitetnih informacija o značaju tjelesnog vježbanja
- informiranje o dodatnim i korisnim sadržajima

- educiranje sudionika o samopomoći vježbom kod kuće i u drugačijim uvjetima

#### 5. Ekonomičnost:

- u društvima za sport i rekreaciju
- povezivanje zdravstvene djelatnosti s centrima za vježbanje

„Osobe s invaliditetom prioritetno moraju voditi računa o higijeni i navikama svog života koja uključuje dovoljno tjelesne aktivnosti. Pravilna i redovita tjelesna aktivnost u uvjetima oštećenog zdravlja nezamjenjiv je sadržaj u cilju očuvanja preostalih vitalnih funkcija organizma. Osoba, bez obzira o kojoj se vrsti oštećenja radi, mora stvoriti naviku vježbanja koja se stječe redovitošću.“ (Andrijašević, 2004). Dakle, jedino kontinuiran i kvalitetan rad može rezultirati trajnim promjenama na čovjekovom tjelesnom i psihičkom stanju. Takva aktivnost ima kompleksan utjecaj na cjelovite sastavnice ljudskog organizma te je iznimno bitna u očuvanju i unapređenju svih karakteristika i sposobnosti osoba s invaliditetom.

Nekoliko je preduvjeta koji se moraju ispuniti kako bi se realizirali sportsko-rekreacijski programi: tehnička, stručna i organizacijska regulativa, koja podrazumijeva socijalno-ekonomsku podršku. Bez potpore svih članova obitelji i prijatelja ništa od navedenog ne bi bilo moguće, stoga je jako bitno da oni od početka budu uz osobu kao potpora i da aktivno s njom sudjeluju u vježbanju.

„Sportska rekreacija ima razrađene programe kroz osnovne programe koji obuhvaćaju sve sportske aktivnosti, sportske igre, fitnes, aktivnosti u prirodi, u vodi, te vježbanje prilagođeno mogućnostima i potrebama osoba s invaliditetom. Kroz dopunske programe provodi se profilaksa koja pospješuje utjecaj vježbanja, kao što su različite vrste masaža, sauna, solarij, jakuzi i sl. Dodatni programi odnose se na preporuku pravilne prehrane, društveno zabavne programe, društvene igre, predavanja i sl. Profesionalni stručnjaci različite razine obrazovanja, te posebice amaterski kadrovi i volonteri uz pomoć drugih profila stručnjaka mogu ostvariti značajne i kvalitetne programe u cilju poboljšanja kvalitete života cjelokupne ljudske zajednice.“ (Andrijašević, 2004).

Značaj sportske rekreacije kod osoba s invaliditetom je izniman za podizanje kvalitete života. Suvremeno društvo je izloženo svakodnevno različitim negativnim utjecajima, koji se odnose na način života i rada, posebno s aspekta nedovoljnog kretanja te se odražavaju ne samo na trenutno zdravlje, nego i na zdravlje uopće. Osobe s invaliditetom moraju prioritetno voditi računa o svakodnevnim navikama koje uključuju tjelesnu aktivnost.



#### 4. POJAM INVALIDNOSTI

Prema Međunarodnoj klasifikaciji oštećenja i invaliditeta Svjetske zdravstvene organizacije, pojam „oštećenje“ odnosi se na „bilo kakav gubitak ili odstupanje od normalne psihološke ili anatomske strukture ili funkcije“. Pojam invaliditet odnosi se na „bilo koje ograničenje ili nedostatak (koji proizlaze iz oštećenja) sposobnosti za obavljanje neke aktivnosti na način ili u opsegu koji se smatra normalnim za ljudsko biće.“ (Ciliga, 2000). Takvo stanje organizma može nastati uslijed bolesti, ozljede ili urođene mane te se zadržava trajno, djelomično ili potpuno uzrokujući smanjenu sposobnost organizma, normalan socijalni život, rad i privređivanje. U društvu se često koristi pojam hendikepiranost, kada se govori o osobama s invaliditetom. Korijen riječi dolazi iz engleskog „*handicap* – *handicapped* koji je kovanica engleskih riječi *hand* = ruka i *cap* = kapa, a asocira na povijesno težak socijalni položaj i siromaštvo invalida. Hendikep znači gubitak, nedostatak ili ograničenje mogućnosti, prigode ili šanse za ravnopravno sudjelovanje u životu društvene zajednice. Njime se pojašnjava nesuglasje ili suprotnost, pa i sukob, između osobe i njene okoline zbog čega je nužno dijagnosticirati i kontrolirati ne samo činitelje na strani osobe nego i na strani njene okoline koji podupiru ili koče ostvarivanje jednakih mogućnosti svima.“ (Zovko, 1999).

Danas osobe s invaliditetom čine značajan dio populacije u svijetu i u Republici Hrvatskoj. Postoji podatak da je njihova zastupljenost u općoj populaciji procijenjena u rasponu od 8 do 10%. „U Republici Hrvatskoj u popisu stanovništva iz 2001. godine po prvi put su predviđene rubrike za podatke o osobama s invaliditetom. Prema prikupljenim podacima Državnog zavoda za statistiku, u popisu stanovništva registrirana je ukupno 429 421 osoba s invaliditetom (9.6% od ukupnog broja stanovnika), od toga 245 897 muškaraca i 183 524 žena.“ (Černić, 2014).

Postoje četiri osnovne kategorije invaliditeta:

1. Osobe s tjelesnim oštećenjem
2. Osobe s intelektualnim teškoćama
3. Osobe s oštećenjem vida
4. Osobe s oštećenjem sluha

Vlada Republike Hrvatske je donijela Nacionalnu strategiju izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2017. do 2020. godine koja je trenutno aktualna. Prethodnim dokumentom koji je vrijedio za osmogodišnje razdoblje od 2007. – 2015. je potvrđeno značenje rekreacije, razonode i sporta za djecu s teškoćama u razvoju i za osobe s invaliditetom oba spola i svih dobni skupina. Integracijom djece s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom uklanjaju se predrasude prema njima te postaju ravnopravni članovi društva u kojem žive. Na takav se način potiču moralne vrijednosti okoline i društva u cjelini.

## 5. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SADRŽAJI ZA DJECU I MLADEŽ S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

Da bi se mogle provoditi odgovarajuće kineziološke aktivnosti i sadržaji namijenjeni djeci i mladeži s teškoćama u razvoju, potrebno je razumjeti njihovo stanje i stil života. Veliki dio današnjeg stanovništva boluje od tzv. civilizacijskih bolesti, odnosno od bolesti suvremenog društva. One su uvjetovane sjedilačkim načinom života, nedovoljnom količinom kretanja, unosom kalorične i preslane hrane, što rezultira prekomjernom tjelesnom masom i pretilosti te povezanih mnogobrojnih kroničnih bolesti. Kako bi se to spriječilo, sve se više zagovara rano započeta primarna prevencija. „Koristi rane primarne prevencije redovitom tjelesnom aktivnosti univerzalne su za populaciju djece i mladih uključujući djecu i mladež s poteškoćama u razvoju, invalidnosti i kroničnim bolestima.“ (Mišigoj-Duraković, Duraković, 2014). Preporučuje se svakodnevno kretanje za djecu i mlade 60 minuta umjerene do intenzivne aktivnosti u slobodnom vremenu. „Kretanje u djece s poteškoćama nerijetko je povezano s većim metaboličkim, kardiorespiratornim i mehaničkim utrošcima u usporedbi s djecom koja nemaju poteškoće.“ (Mišigoj-Duraković, Duraković, 2014). Djeca s tjelesnim teškoćama su manje uključena u tjelesne aktivnosti od svojih vršnjaka, a razlog tome su mnogi ograničavajući faktori kao što su prijevoz, pristupačnost, nedostatak asistenata i sl. Zbog takvih problema s kojima se susreću još od najranijih dana, bitno je osvijestiti roditelje o važnosti tjelesnog vježbanja, zato što njihovo zdravlje i kvaliteta življenja je složeno povezana s kvalitetom življenja djece o kojima vode brigu.

Prilagođenost kinezioloških sadržaja i aktivnosti u radu s osobama s invaliditetom, proizlazi iz specifičnosti njihova funkcioniranja, odnosno njihovih intelektualnih, psihičkih i tjelesnih mogućnosti. Dakle, uspjeh u ovom poslu, ovisi o tome koliko su zadovoljene autentične potrebe, interesi i želje pojedinca.

U ovom dijelu će se na praktičnom primjeru navesti rehabilitacija osoba s intelektualnim teškoćama. To ne znači da se uz manje modifikacije taj program ne može primijeniti na ostale osobe s invaliditetom.

### 1. Vježbe oblikovanja

Odnose se na specijalno konstruirane kretnje koje sadrže mnoge korisne preventivne i korektivne komponente, a istovremeno pospješuju kvalitetnije kretanje. One predstavljaju osnovno sredstvo svih planiranih procesa koji imaju za cilj neko dostignuće na području transformacije morfološkog oblikovanja tijela i kvalitete pokreta.

## 2. Vježbe disanja

Izrazito su važne u prevenciji i korekciji nepravilnog držanja tijela, posebno kod postraničnih devijacija kralježnice. Prilikom izvođenja se do maksimuma usmjeravaju udisaji prema prsnoj šupljini na konkavnoj strani kralježnice koju treba rastegnuti, zato što snažno i duboko disanje pozitivno djeluje na vanjske skeletne mišiće.

## 3. Biotička motorička znanja

Motorički programi koji omogućuju djelotvorno svladavanje prostora, prepreka, otpora i manipulacije objektima. To su sadržaji koji se izravno ne mogu pripisati ni jednom sportu, a jako su korisni za razvoj opće motorike posebice snage, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti, okulomotorike i orijentacije u prostoru.

## 4. Aerobni trening

Aerobni trening je usmjeren ka poboljšanju funkcija respiratornog i kardiovaskularnog sustava. Primjenjuju se vježbe na spravama, poput stepera, bicikl ergometra i sl., dok se na otvorenom prakticiraju također ciklične aktivnosti kao što su hodanje i vožnja bicikla. Za naprednije se mogu provoditi aktivnosti plivanja, rolanja i trčanja.

## 5. Sportsko-rekreacijski sadržaji i aktivnosti

Pozitivno djeluju na održavanje i razvoj antropoloških obilježja te se mogu primjenjivati s ciljem zabave i razonode. Stvaranjem pozitivne radne atmosfere i raspoloženja, efikasno se realiziraju zadani ciljevi. Posebnu atraktivnost pružaju sadržaji koji se nalaze na otvorenom prostoru, poput kuglane, klizališta i bazena, čime se ostvaruje socijalizacija osoba s invaliditetom.

## 6. Igre i sportska natjecanja

Kroz takve vrste aktivnosti se razvija duhovna i emocionalna stabilnost, dobro raspoloženje, pozitivne misli i motivacija za tjelovježbu. Elementarne, štafetne i adaptirane sportske igre, a posebice sportska natjecanja pomažu osobama s intelektualnim poteškoćama izgraditi samopouzdanje i stvoriti bolju sliku o sebi. Službena sportska natjecanja za osobe s intelektualnim poteškoćama organizira Specijalna olimpijada Hrvatske.

## 7. Posebni sadržaji

Pod posebne sadržaje podrazumijevaju se aktivnosti poput ljetovanja, zimovanja, planinarenja i pješačenja, a glavna karakteristika je da se provodi vrijeme u prirodi. Poseban utjecaj imaju na razvoj socijalno-humanih navika i adaptabilnih sposobnosti. Promjena sredine

u kojoj se većinu vremena boravi, razbija se monotonija, smanjuje se živčana napetost i povećava se motivacija za život. (Borovnjak, 2014).

„Kako mogućnosti uključivanja ponajprije ovise o zdravstvenom i funkcijskom statusu djece, kontinuirana suradnja liječnika pedijatra, kineziologa, roditelja/skrbnika i djeteta u savjetovanju i preporučivanju oblika i vrste, trajanja, učestalosti i intenziteta aktivnosti doprinosi većem uključivanju u zdravstveno korisne i sigurne tjelovježbene aktivnosti djece s poteškoćama. Priručnici s uputama i preporukama o izboru sportskih aktivnosti i zdravstvene preporuke za zdravstveno sigurno provođenje tjelovježbene, sportsko-rekreativne ili sportske aktivnosti u djece i mladih s poteškoćama s obzirom na vrstu poteškoće, putokaz su praktičarima u podizanju i sigurnom provođenju prilagođene tjelesne aktivnosti u djece s posebnim potrebama.“ (Mišigoj-Duraković, Duraković, 2014).

Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu i mladež s teškoćama u razvoju moraju uvijek biti usmjerene prema poboljšanju trenutnog stanja i kvalitete života. Izbor sadržaja i njihova primjena primarno ovisi o cilju terapije i individualnim mogućnostima osoba te njihovim interesima i motiviranosti za aktivno uključanje u tjelovježbu. „ Kao i sve ograničavajuće čimbenike, tako i specifične unutarnje ograničavajuće čimbenike u djece, učenika i mladeži s teškoćama u razvoju i ponašanju treba uvažavati pri svim fazama planiranja i programiranja. Zbog svojih nemjerljivih komparativnih prednosti kineziološki sadržaj se nameće kao sadržaj koji može i treba pomoći u smanjenju navedenih teškoća jer je moćno transformacijsko sredstvo od dimenzija antropološkog statusa, stjecanja obrazovnih vrijednosti do prvorazrednih socijalizacijskih učinaka.“ (Prskalo, Babin, Bilić-Prčić, 2014). Kineziolog kao stručna osoba mora dobro poznavati strukturu sadržaja koje primjenjuje i njihov utjecaj na organizam, kao i sve individualne specifičnosti i mogućnosti osobe.

## 6. STRUČNI KADROVI

Kod programiranja rada za osobe s invaliditetom posebna pozornost je usmjerena ka osobama koje provode programe. Da bi voditelji uopće mogli izvoditi ovakvu vrstu aktivnosti, moraju posjedovati široki spektar znanja iz kineziologije te specifična znanja iz područja kineziterapije. U svakom radu koji se odnosi na direktan kontakt s osobom, potrebno je puno više od formalnog znanja koje se uči u teoriji. Stručan i kvalificiran voditelj je uz roditelje najvažniji situacijski faktor koji može utjecati na oblikovanje motivacijske klime, ali posredno i na kognitivne i afektivne aspekte osobe koji utječu na postizanje rezultata kod mlađih dobnih skupina. Idealno sredstvo koje vodi do adaptivnijih oblika ponašanja se očituje kroz individualni sportsko-rekreativni program, zato što je orijentacija usmjerena na izvedbu zadatka, a ne na rezultat. Tijekom rada motivacija mora uvijek biti na visokoj razini, a jedan od načina je da osoba samostalno izabire jednu od ponuđenih aktivnosti i motoričkih zadataka te sudjeluje u njoj istog trenutka.

„Uspješnost obavljanja bilo kojeg posla ovisi o interakciji većeg broja antropoloških obilježja čovjeka: njegovih bazičnih i specifičnih sposobnosti, osobina i znanja. Kako bi unaprijedili kvalitetu rada pojedinca u brojnim područjima ljudskog djelovanja, istraživači iz različitih područja znanosti nastoje utvrditi „jednadžbu uspjeha“ za pojedinu djelatnost čovjeka.“ (Iveković, 2014 prema Marković, Marković i Metikoš, 2006). Dakle, potrebno je imati stručno-pedagoško, specifično kineziološko-defektološko metodološko znanje, znanje anatomije i fiziologije djece te znanja iz područja rada s roditeljima. Svi oni su usmjereni na postizanje pozitivnih rezultata.

Karakteristike koje bi trebao posjedovati voditelj sportsko rekreativnih aktivnosti:

- Educiranost i stručnost
- Motiviranost, upornost i pozitivan stav
- Komunikativnost
- Sposobnost prilagodbe
- Kreativnost

Tijekom provođenja sportsko-rekreativnih aktivnosti mora vladati povjerenje između voditelja i osobe s invaliditetom, jer se jedino tako može ostvariti uspješna suradnja. Bitno je prepoznati promjenu raspoloženja, razumjeti potrebe i interese, zatim poznavati dobre i loše strane ili sposobnosti te okolinu u kojoj se osoba nalazi. Odnos se mora graditi postupno i strpljivo kako bi se stvorila pozitivna motivacijska klima, gdje obje strane nastoje ostvariti ciljeve na konstruktivan i obostrano zadovoljavajući način.

## 7. PRILAGOĐENI SPORTOVI ZA OSOBE S INVALIDITETOM

U nastavku će se navesti i opisati nekoliko sportova koji su prilagođeni osobama s invaliditetom. Svaki od njih ima svoje specifičnosti i zahtijeva drugačiji način prilagodbe. Neki od preduvjeta za provedbu sportsko-rekreacijskih aktivnosti se odnose na „adaptiranost (prilagođenost) sportskih objekata i sportskih terena, motiviranost, nabavka sportske opreme, financijska potpora za nabavku sportskih pomagala ili opreme, edukacija stručnog kadra za rad sa osobama s invaliditetom i javni prijevoz za osobe s invaliditetom.“ (Petrinović, Ciliga, 2016).

### 7.1. TENIS U INVALIDSKIM KOLICIMA

Tenis je jedan od rijetkih sportova koji zahtijeva minimalnu prilagodbu za osobe s invaliditetom. Igra se na jednakim terenima i po istim pravilima kao i tenis kod standardne populacije. Jedini izuzetak je pravilo dva odskoka, odnosno dopušteno je da loptica odskoči od tla najviše dva puta. To ga čini jedinstvenim i popularnim sportom za osobe s invaliditetom. Budući da se igra pojedinačno ili u parovima, osobe se kroz igru nastoje prilagoditi različitim stresnim situacijama, kontrolirati svoje emocije te preuzeti odgovornost za svoje odluke, bez obzira bile one ispravne ili pogrešne. Kod djece posebno naglašen pozitivan utjecaj ima razvoj socijalne komponente koja će im pomoći da se ne osjećaju izolirano i drugačije od svojih vršnjaka.

„Specifičnosti tenisa u invalidskim kolicima su:

- Hvatovi za odgurivanje kolica: odguravanje dlanom – najčešće korišten među igračima te se također preporuča za igrače početnike te drugi način odgurivanja je prstima.
- Udarci: u tenisu u kolicima koriste se isti osnovni udarci kao i u standardnom tenisu, a to su: forhend, bekend, volej i servis. Najčešći udarac je bekend „slice“ (zbog istočnog hvata reketa koji olakšava odguravanje kolica.
- Namještanje na lopticu: igrači se namještaju za udarac pokraj loptice (kao i u standardnom tenisu). Postoji teškoća namještanja reketa za udarac u posljednjem trenutku zbog istovremenog namještanja invalidskih kolica za udarac (kasni zamah reketom). Sposobnost podizanja kolica na stražnje kotače naginjanjem tijela prema nazad, olakšava i ubrzava kretanje igrača te namještanje na loptu.“ (Martinčević, Karković, Sedar, 2014).

„Tenis je po svim svojim karakteristikama jedan od najidealnijih sportova i oblika rekreacije za djecu i osobe u invalidskim kolicima. Jedinstven po tome što osobe s invaliditetom u njemu

moгу participirati zajedno sa zdravim osobama, a također i jedan je od rijetkih u kojem čovjek može uživati čitav život, bez obzira na dob i tjelesne nedostatke.“ (Martinčević, Karković, Sedar, 2014).

## 7.2. PLIVANJE

Plivanje je sport koji se može prilagoditi svim dobnim uzrastima i kategorijama invaliditeta. Postoje određena odstupanja od pravila, kao što su start iz vode, specifične platforme za start, “tappers” za osobe s oštećenjem vida te zabrana korištenja proteza ili dodatnih ortopedskih pomagala. Dugotrajna aktivnost ima smirujuće djelovanje i pozitivan utjecaj na razvoj zdravlja. „Također, plivanje se odvija u sigurnom, u bazenu, gdje se rad može lako kontrolirati za razliku od trčanja na tvrdoj podlozi na atletskim stadionima i igralištima. Komunikacija je kod plivanja svedena na minimum, ali plivanje kao aktivnost se može koristiti za poboljšanje socijalizacije djece s autizmom kada se igraju na plaži ili u bazenu sa svojom obitelji ili prijateljima.“ (Benić, 2014). Tjelesne aktivnosti koje se provode u vodi su pogodne za razvoj snage, koordinacije, opsega pokreta, percepcije pokreta te mišićne i kardiovaskularne izdržljivosti. Mogu se koristiti svi plivački sadržaji, ali uz određene prilagodbe. „Specifični koncepti rada u vodi s djecom s poremećajima u razvoju i osoba s invaliditetom su Halliwick i Sherrill model zabave i uspjeha u vodi. Prvi je koncept i najpoznatiji. Koncept uključuje mentalnu i fizičku prilagodbu na vodu, opuštanje, kontrolu disanja, kontrolu ravnoteže i pokreta u vodi koji prethode podučavanju propulzije. Sherrill model započeo je kao dio praktičnog programa na Texas Women’s University kroz koji su studenti sveučilišta učili plivati djecu s poteškoćama u razvoju. Škola ima tri nivoa „Istraživač“, „Napredni istraživač“ i „Plutač“ pred početničkog nivoa plutanja. Prilagođeni vodeni sportovi za razliku od uobičajenih tečajeva plivanja objašnjeni su načelima: biti u vodi s djecom radije negoli na rubu bazena, fizički kontakt između instruktora i učenika temelji se na učenikovoj potrebi za sigurnošću i pažnjom, iako je samostalnost u vodi krajnji cilj ne treba je požurivati, upriličiti situacije u kojima će dijete ispuniti zadatak kroz igru, koristiti što je manje moguće riječi tijekom učenja, ispravno moduliran glas pomaže u dopunjavanju značenja instrukcija (koristi se visok glas za gore, dubok za dolje), pomicati djetetove udove kroz željeni niz pokreta radije nego koristiti pristup objašnjenja i demonstracije (kinestetički pristup), vježbanje oponašanjem, uvođenje elemenata sinkroniziranog plivanja, skakanja i ronjenja puno ranije nego što je to uobičajeno u plivačkim školama, oblikovati zahtjeve u skladu s osobnim razlikama, planirati testiranje na temelju individualnih sposobnosti, ohrabrivati bilateralne, unilateralne i krosilateralne nizove pokreta na način koji odražava uzrast i nivo razvoja djeteta.“ (Drenjak, Vlahović, 2014).

### 7.3. SJEDEĆA ODBOJKA

Sjedeća odbojka je posebno prilagođena igra za osobe s invaliditetom, ali je mogu igrati i zdrave osobe. Ne zahtijeva veliko predznanje i zabavan je način provođenja slobodnog vremena. To je jedan od glavnih razloga velike popularnosti ove igre u svijetu. „Većina pravila igre identična su pravilima standardne odbojke, ali postoje i značajne razlike. Kao što sam naziv govori, sjedeća se odbojka igra sjedeći na podlozi, realizirajući kretanja odguravanjem rukama i nogama (bataljcima) te primjenom elemenata odbojkaških tehnika ima za cilj osvajanje poena. Dimenzije terena su 10x6 m (validna 18x9 m), visina mreže za seniore je 115 cm (validna 243 cm), a za seniorke 105 cm (validna 224 cm). Dozvoljeno je blokiranje protivničkog servisa, a nije dozvoljeno podizanje oba gluteusa s podloge. U protivnom se dosuđuje „dizanje“ što uzrokuje gubitak poena.“ (Leko, 2014).

### 7.4. TERAPIJSKO PENJANJE

Terapijsko penjanje je također prilagođen oblik tjelesne aktivnosti za osobe s invaliditetom, koje ima izražene rehabilitacijske i preventivne potencijale. „Bitan čimbenik čini povećano izlučivanje endorfina nakon same aktivnosti. Doživljaj sreće i zadovoljstva doprinosi motivaciji, povećava samopouzdanje, koncentraciju, izdržljivost, smanjuje strah. Slični programi provedeni su s psihičkim bolesnicima i osobama s poremećajima u ponašanju.“ (Brkan, Petrinović, 2014). Budući da prevladavaju prirodni oblici kretanja savladavanja prostora, prepreka i otpora te manipulacija objektima, omogućuju lakše i kvalitetnije usvajanje novih motoričkih znanja jer se one koriste u svakodnevnom životu. „Penjanje je aktivnost koja ne samo da ima neizmjerne pozitivne utjecaje na fizički razvoj, od poboljšanja svih motoričkih sposobnosti, prostorne percepcije i svjesnosti vlastitog tijela već ima izuzetno djelovanje na socijalno ponašanje. Aktivnost je to s visokim postotkom lučenja endorfina koji doprinosi osjećaju zadovoljstva i sreće. Napredak u penjanju je brz, osjetan i vidljiv, što dodatno potiče motivaciju i volju za rad te tako pozitivno djeluje na samopouzdanje, samostalnost i stjecanje pozitivne slike o samome sebi.“ (Brkan, Petrinović, 2014).

### 7.5. TERAPIJSKO JAHANJE

Jahanje je kineziološka aktivnost koja se primjenjuje u rehabilitaciji i tjelovježbi. Termin terapijsko jahanje se koristi „u ulozi kada se prilagođeno provodi s ciljem poboljšanja općeg zdravstvenog stanja djece, učenike i mladeži s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom.“ (Miholić, Horvat, 2014). „Krovni pojam terapijskog jahanja unutar sebe uključuje hipoterapiju, rekreativno i sportsko jahanje, specijalno pedagoško jahanje i voltažiranje, vožnju, psihoterapiju uz pomoć konja koji imaju različite ciljeve, stručnjake koji ih provode te metodologiju.“ (Krmptić, 2013). Kroz ovakve specifične kineziološke aktivnosti



dokazano se može ostvariti značajni napredak čovjekovog zdravlja te se takve aktivnosti mogu provoditi cijeli život bez obzira na godine.

#### 7.6. KOŠARKA U INVALIDSKIM KOLICIMA

Košarka u invalidskim kolicima je prilagođena sportska aktivnost koja se također smatra kao jedna od najraširenijih sportova za invalide. „Osnovna pravila košarke u kolicima veoma su slična hodajućoj košarci, npr. visina koša, veličina terena, linija slobodnih bacanja, linija trice su jednake mjere, ali su se kao i u hodajućoj košarci razvijala kao i vrijeme igre itd. Vrijeme trajanja utakmica, prijenos lopte preko pola, trajanje napada, sekunde u reketu, osobne greške igrača itd. sve je isto kao i kod hodajuće košarke. U 1964. donesena su osnovna međunarodna pravila koja uključuju manje prilagodbe kako bi se zadovoljile potrebe igre u invalidskim kolicima.“ (Vuica, 2014). Počeci bavljenja ovim sportom datiraju od vremena poslije Drugog svjetskog rata, kada se društvo suočilo za velikim brojem mladih osoba s tjelesnim invaliditetom. Tada se pojavila potreba za adaptacijom pojedinog sporta koji ne zahtijeva velike promijene u pravilima i načinu igranja. „Većina ljudi kad gleda košarku u kolicima postanu iznenađeni igračkim vještinama i umijećima. Uskoro, međutim, jedno im pitanje padne na pamet: „Kako sportaši s najrazličitijim funkcionalnim sposobnostima mogu pošteno igrati jedni protiv drugih u ovom meču?“ Izjednačenost momčadi se postiže klasifikacijom. Klasifikacija je proces kojim se ukupni momčadski potencijal na terenu izjednačuje s momčadskim potencijalom protivnika. Ta funkcionalna procjena uzima u obzir da svaki igrač ima sposobnost obavljanja specifične vještine za sport kao što je košarka u kolicima, a podrazumijeva vožnju, vođenje lopte, dodavanje lopte, reakcija na kontakt, šutiranje i skok. Svakom se igraču tada dodjeljuje bodovna vrijednost na temelju njegove funkcionalne sposobnosti. Košarku u invalidskim kolicima zajedno u istoj ekipi mogu igrati i žene i muškarci.“ (Vuica, 2014).

#### 7.7. OSTALE SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Sportsko-rekreativne aktivnosti koji se mogu koristiti u aktivnom odmoru sa osobe s invaliditetom su: atletika, badminton, odbojka na pijesku, kuglanje, biciklizam, nogomet, rukomet, judo, karate, streljaštvo, taekwondo, mountain bike, hrvanje, orijentacija, stolni tenis, odbojka, sportska gimnastika, ronjenje i vaterpolo te za zimski period najpopularniji su: skijanje, carling, hokej i snowboard.

## 8. PROGRAMIRANJE AKTIVNOG ODMORA U MIKROCIKLUSU OD SEDAM I ČETRNAEST DANA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Programiranje sportskog treninga se može definirati prema D. Milanoviću (2010). kao: “skup upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno određuju sadržaji, opterećenja i metode sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u definiranim ciklusima sportske pripreme.“. Programiranje aktivnog odmora za osobe s invaliditetom se provodi prema istim zakonitostima. Konkretno u ovom radu će se predstaviti mikrociklus od sedam i četrnaest dana. Svaki od njih predstavlja relativno zatvorenu cjelinu koja se stalno ponavlja, s većim ili manjim korekcijama, ovisno o postignutim efektima.

Za razdoblje od sedam dana je predviđeno usvajanje i usavršavanje osnovne tehnike plivanja te natjecanje koje je na rasporedu zadnji dan boravka. Jutarnja tjelovježba ima za cilj pobuditi organizam i pripremiti ga za dnevne napore. Popodnevene aktivnosti su predviđene za individualne i ekipne sportove po želji.

Programiranje aktivnog odmora za mikrociklus od četrnaest dana započinje provjerom inicijalnog stanja, kako bi se mogli pratiti efekti sportsko-rekreacijskog procesa, provjerava se tranzitivno stanje nakon sedam te finalno stanje nakon četrnaest dana vježbanja. Prvi tjedan je usmjeren na učenje osnovnih tehnika plivanja koje se zaključuje sedmim danom kada je na rasporedu natjecanje. Drugi tjedan karakteriziraju aktivnosti u individualnim i ekipnim sportovima te natjecanja.

Na kraju svakog mikrociklusa, za zadnji dan je predviđen zabavni program i dodjela medalja svim sudionicima.

U nastavku će se prikazati program rada koji je osmišljen za provođenje sportsko-rekreativnih aktivnosti u svrhu aktivnog odmora za osobe s invaliditetom. Temeljne pretpostavke koje su uzete u obzir:

- Aktivnosti se izvode u ljetnom periodu kao sastavni dio hotelske turističke ponude
- Hotelski kompleks posjeduje sve potrebne sportsko-rekreativne objekte i sadržaje
- Stručni kadar podrazumijeva tim kineziologa, fizioterapeuta, medicinsko osoblje...
- Mikrociklusi od sedam i četrnaest dana su najčešći vremenski period boravka gostiju takvog tipa
- U ciklusu od sedam dana, zastupljene su one aktivnosti koje gosti najčešće izabiru, dakle one najpopularnije, uz mogućnost promijene jedne do dvije aktivnosti po vlastitoj želji

- Za osobe koje borave duže od četrnaest dana, po završetku tog perioda, nastavljaju po posebnom programu
- Prehrana je strogo kontrolirana i prilagođena svakoj osobi

## 8.1. PROGRAM AKTIVNOG ODMORA ZA MIKROCIKLUS OD SEDAM DANA

### 1. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (aqua aerobic)
- ✓ 11:00 plivanje (prilagođavanje na vodu, vježbe plutanja, inicijalna provjera)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 15:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 sjedeća odbojka ili košarka u invalidskim kolicima
- ✓ 18:00 kombinacija bazena i saune za oporavak i opuštanje
- ✓ 20:00 večera

### 2. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe disanja, brzo hodanje, istezanje)
- ✓ 11:00 plivanje (učenje osnovne tehnike: kraul i leđno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 prilagođeni sportovi s reketom (tenis, stolni tenis i badminton)
- ✓ 18:00 pješaćenje u svrhu oporavka i opuštanja
- ✓ 20:00 večera

### 3. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe za razvoj snage, koordinacije i fleksibilnosti)
- ✓ 11:00 plivanje (ponavljanje tehnika: kraul i leđno)
- ✓ 12:30 ručak

- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 turistički obilazak destinacije
- ✓ 18:00 odbojka na pijesku ili sportovi na vodi
- ✓ 20:00 večera

#### 4. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe aerobnog tipa)
- ✓ 11:00 plivanje (učenje plivačke tehnike: leptir i prsno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 planinarenje i boravak u prirodi
- ✓ 20:00 večera

#### 5. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe istezanja i razgibavanja)
- ✓ 11:00 plivanje (ponavljanje tehnike: leptir i prsno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 sport po izboru i priprema za natjecanje
- ✓ 18:00 pješaćenje u svrhu oporavka i opuštanja
- ✓ 20:00 večera

#### 6. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (aqua aerobik)
- ✓ 11:00 plivanje (ponavljanje svih naučenih tehnika)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 – 15:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 natjecanje u izabranoj sportskoj disciplini
- ✓ 18:00 pješaćenje ili bicikliranje u svrhu oporavka i opuštanja
- ✓ 20:00 večera

## 7. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe istezanja i razgibavanja)
- ✓ 11:00 plivanje (natjecanje: 50 metara slobodno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 sportsko-rekreativna aktivnost po izboru
- ✓ 18:00 druženje sa ostalim sudionicima
- ✓ 20:00 večera i završni zabavni program (dodjela medalja svim sudionicima)

## 8.2. PROGRAM AKTIVNOG ODMORA ZA MIKROCIKLUS OD ČETRNAEST DANA

### 1. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe istezanja i razgibavanja te provjera inicijalnog stanja)
- ✓ 11:00 plivanje (inicijalno testiranje)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 – 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 plivanje (prilagođavanje na vodu, vježbe plutanja i održavanja na površini)
- ✓ 18:00 turistički obilazak destinacije
- ✓ 20:00 večera

### 2. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe aerobnog tipa)
- ✓ 11:00 plivanje (učenje osnovne tehnike: kraul i leđno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 prilagođeni sportovi sa reketom po izboru (tenis, stolni tenis i badminton)
- ✓ 18:00 pješaćenje ili bicikliranje u svrhu oporavka i opuštanja
- ✓ 20:00 večera

### 3. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe za razvoj bazične kondicijske pripremljenosti)
- ✓ 11:00 plivanje (ponavljanje osnovne tehnike: kralj i leđno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 planinarenje i boravak u prirodi
- ✓ 20:00 večera

### 4. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe za razvoj bazične kondicijske pripremljenosti)
- ✓ 11:00 plivanje (učenje osnovne tehnike: leptir i prsno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 prilagođeni ekipni sportovi sa loptom po izboru (košarka, nogomet, odbojka...)
- ✓ 18:00 pješaćenje ili bicikliranje u svrhu oporavka i opuštanja
- ✓ 20:00 večera

### 5. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe anaerobnog tipa)
- ✓ 11:00 plivanje (ponavljanje osnovne tehnike: leptir i prsno)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 uvježbavanje izabranog sporta iz grupacije sportova sa reketom
- ✓ 18:00 vježbe istezanja i opuštanja
- ✓ 20:00 večera

#### 6. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe anaerobnog tipa)
- ✓ 11:00 plivanje (ponavljanje svih naučenih tehnika)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 sportovi na vodi
- ✓ 20:00 večera

#### 7. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 - 11:30 jutarnja tjelovježba (provjera tranzitivnog stanja)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 plivanje (natjecanje: 50 metara slobodno)
- ✓ 20:00 večera

#### 8. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 - 11:30 natjecanje u sportovima sa reketom
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 sportovi na vodi (jedrenje, kajak, veslanje, „*stand up paddling (SUP)*“)
- ✓ 20:00 večera

#### 9. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe aerobnog tipa)
- ✓ 11:00 plivanje (mješoviti stil)
- ✓ 12:30 ručak

- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 prvi dan natjecanja u ekipnim sportovima sa loptom
- ✓ 20:00 večera

#### 10. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 jutarnja tjelovježba (vježbe za razvoj bazične kondicijske pripremljenosti)
- ✓ 11:00 turistički obilazak destinacije
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 završni dan natjecanja u ekipnim sportovima sa loptom
- ✓ 20:00 večera

#### 11. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 - 11:30 jutarnja tjelovježba (vježbe anaerobnog tipa)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 priprema za natjecanje u sportovima na vodi
- ✓ 20:00 večera

#### 12. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 – 11:30 jutarnja tjelovježba (vježbe za razvoj bazične kondicijske pripremljenosti)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 prvi dan natjecanja u sportovima na vodi
- ✓ 20:00 večera



### 13. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 - 11:30 jutarnja tjelovježba (aqua aerobic)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 - 19:00 završni dan natjecanja u sportovima na vodi
- ✓ 20:00 večera

### 14. DAN

- ✓ 8:00 buđenje
- ✓ 9:00 doručak
- ✓ 10:00 - 12:00 jutarnja tjelovježba (provjera finalnog stanja)
- ✓ 12:30 ručak
- ✓ 13:00 - 16:00 popodnevni odmor
- ✓ 16:00 – 19:00 aktivnosti po volji
- ✓ 19:00 večera
- ✓ 20:00 zabavni program i dodjela medalja svim natjecateljima

## 9. PERSPEKTIVE RAZVOJA AKTIVNOG ODMORA U HRVATSKOJ I SVIJETU

Hrvatska je top turistička destinacija koja obiluje prirodnim ljepotama, koje su mamac milijunima turista što posjete ovu zemlju svake godine. „Hrvatski prirodni resursi, osim komparativnih prednosti, mogu biti glavni adut u kreiranju sportsko-rekreacijske i zdravstveno preventivne turističke ponude. Postojeći turistički centri trebaju formirati prepoznatljiv identitet čiji će se profil temeljiti na specifičnoj i prepoznatljivoj ponudi.

Primjer:

1. Utvrđivanje zajedničkih kriterija kao polazišne osnove za turističke centre koji nude aktivan odmor.
2. Utvrđivanje zajedničkih obilježja i standarda razine ponude aktivnog odmora.
3. Utvrđivanje različitosti u prirodnim, materijalno kadrovskim i klimatskim resursima i obilježjima.
4. Obilježja i specifičnosti prirodnih resursa kao teme kreacije programa.
5. Specifikacija i valorizacija prirodnih resursa u neposrednoj blizini i široj okolini.
6. Specifičnosti programa ponude i definiranje ciljeva pojedinih programa.
7. Mogućnosti kreiranja atraktivnih i zanimljivih programa ponude.
8. Istraživanje interesa i potreba.
9. Formiranje agencije za istraživanje i razvoj zdravstveno preventivne i sportskorekreacijske ponude (povezivanje svih centara).
10. Kreiranje zajedničkog kataloga s mogućnostima kvalitetne tržišne prezentacije.

Ovo su samo generalni prijedlozi koji se mogu kvalitetno istražiti, uskladiti s potrebama te djelovati povezano i jedinstveno na turističkoj sceni. Hrvatska kao turistička zemlja ima idealne preduvjete za stvaranje zdravstveno preventivnog *branda* kroz brojne programe namijenjene unapređenju i očuvanju zdravlja turista.“ (Andrijašević, 2012). Osim prirodnih ljepota, važan čimbenik imaju geografski položaj, sigurnost, hrana, klima, ali i turistička ponuda. Ona je jedan od čimbenika na koji se izrazito može utjecati i podložna je promjenama. Da bi ostali konkurentni na turističkom tržištu, potrebno je pratiti svjetske trendove i zahtjeve koje postavlja turist prilikom svog boravka. Jedna vrsta turističke ponude je svakako aktivni odmor za osobe s invaliditetom. U Hrvatskoj je još uvijek nedovoljno prilagođenih ugostiteljskih i trgovačkih objekata te je ovakav oblik turizma još u začetku. „Republika Hrvatska se gotovo u svim aspektima gospodarstva poziva na uspješnost u turizmu i iz godine u godinu naglašava rast

prihoda. Iako se svrstava u top turističke destinacije, gledajući to iz perspektive osoba s invaliditetom još uvijek je ovo područje jedno od najneuređenijih. Ulaskom u Europsku uniju sve je veći broj osoba s invaliditetom koji zajedno sa svojim prijateljima i obiteljima žele obići i boraviti u RH, međutim za takvo nešto potrebna je vidljiva pristupačna ponuda od smještajnih kapaciteta, objekata, pristupa parkovima, seoskim imanjima, sportovima, kulturnim znamenitostima i svemu što je zanimljivost u jednoj turističkoj zemlji kao što je Hrvatska... Kada se u RH koristi pojam „pristupačnost“, najčešće se misli na postojanje neke fizičke prepreke (na primjer: stepenice) koju je potrebno ukloniti ili na neki drugi način savladati/ premostiti kako bi okruženje postalo pristupačno. Međutim, prihvatljiva definicija pojma pristupačnosti trebala bi uključiti sve građane neovisno od njihovih fizičkih, senzornih, kognitivnih i/ili psihičkih karakteristika ili godina starosti. Dakle, važno je voditi računa ne samo o osiguranje fizičke pristupačnosti nego i osiguranju pristupačnosti informacija i komunikacije za gluhe i slijepe osobe te osobe s intelektualnim i psihičkim teškoćama.“ (Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, 2015). Prvi korak ka razvoju aktivnog odmora za osobe s invaliditetom je unapređenje „pristupačnosti“ u svakom smislu te drugi korak provedba aktivnog odmora kroz unaprijed razrađeni i pripremljeni program aktivnosti.

Trenutačno u svijetu postoji oko dvjestotinjak putničkih agencija u šezdesetak zemalja koje su specijalizirane za osobe s invaliditetom i čija je ponuda isključivo orijentirana prema toj populaciji. Kolika je financijska isplativost ovakvog oblika turizma, najbolje potvrđuju brojke. Zarada na svjetskoj razini u ovom segmentu godišnje iznosi 17,3 milijarde dolara i ostvari se 73 milijarde noćenja. Upravo ova populacija ljudi predstavlja najveću manjinsku skupinu turista u svijetu sa potencijalom od 650 milijuna putnika s pratnjom. Turistički sektor u cjelini čini se spremnim prihvatiti promjene i inovacije, budući da sve više destinacija i turističkih pružatelja usluga vide izniman potencijal dostupnog turističkog tržišta. Ulaganje u ovaj oblik turizma je prepoznato kao kvalitetna i profitabilna investicija. (Croatian hot spots, 2017).

## 10. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je individualna čovjekova potreba i čimbenik razvoja zdravlja. Današnji način života je pod velikim utjecajem tehnologije, informatike i komunikacije koje nam štede vrijeme, ali istodobno nas prisiljavaju da se sve manje koristimo svojim tjelesnim mogućnostima. Upravo zbog toga se javlja sve veća potreba za sportsko-rekreacijskim aktivnostima općenito, a onda i u okviru turističkih kretanja. Kada je ta aktivnost u službi unapređenja zdravlja i promijene negativnih navika, tada je njezina uloga od neprocjenjivog značaja.

Budući da se javlja sve veća potreba za takvim oblikom turizma, perspektiva razvoja aktivnog odmora za osobe s invaliditetom je značajna. Trenutno stanje u Republici Hrvatskoj i svijetu je još uvijek u fazi razvoja i potrebni su mu snažni aspekti kako bi takav razvoj mogao teći u pozitivnom smjeru.

Da bi turistička destinacija bila prepoznata kao savršeno mjesto za aktivan odmor, mora zadovoljiti određene kriterije, koji će omogućiti normalno funkcioniranje svakog gosta te ga privući atraktivnom ponudom. Ona se sastoji od sljedećeg: detaljno razrađen program koji uključuje unaprijed isplanirano provođenje svih aktivnosti u mikrociklusu od sedam i četrnaest dana, stručno i kvalificirano osoblje, pomno odabrana lokacija te prilagođenost i pristupačnost sportskim objektima i sadržajima.

Aktivno provođenje slobodnog vremena predstavlja stil života. Usvajanjem i njegovanjem pozitivnih navika svaki pojedinac unapređuje i održava kvalitetu svog zdravlja. Vježbanje je samo jedna vrsta tjelesne aktivnosti te je kroz ovaj rad promatrano kroz domenu tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, odnosno tijekom odmora. Osobe s invaliditetom su specifična populacija kojima sportska aktivnost predstavlja jedan od načina rehabilitacije i resocijalizacije. Cilj aktivnog odmora za osobe s invaliditetom je potpuna integracija u sportske aktivnosti, bez obzira na karakter invaliditeta te uspješna resocijalizacija u društvo.

## 11. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (1996). Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Andrijašević, M. (2004). Sport i rekreacija – svakodnevni sadržaj osoba s invaliditetom. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova s konferencije «Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj», Topusko, 18.-20. studeni, 2004. (str. 14-17). Zagreb: Hrvatski športski savez invalida.
3. Andrijašević, M. (2012). Sportsko-rekreacijski programi u turističkoj ponudi Hrvatske. U N. Breslauer (ur.), Zbornik radova sa 2. međunarodne konferencije o menadžmentu u turizmu i sportu na temu: „Stanje i mogućnosti zdravstvenog i sportsko-rekreacijskog turizma“, Sv. Martin na Muri, 12.-13. travnja 2012. (str. 143-151). Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu
4. Arai, S. i Pedlar, A. (2003.). Moving beyond individualism in leisure theory: a critical analysis of concepts of community and social engagement, Leisure Studies, 22, str. 185 – 202
5. Bartoluci, M., Andrijašević, M. (2006.). Aktivni odmor u unapređenju kvalitete turističke ponude. Hotelska kuća, Opatija.
6. Bartoluci, M. (2006). Unapređenje kvalitete sportsko-rekreacijskih sadržaja u Hrvatskom turizmu. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH «Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije», Rovinj, 20.-24. lipnja, 2006. (str. 271-276). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
7. Benić, J. (2014). Autizam i programi plivanja. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 116-121). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
8. Borovnjak, I. (2014). Kineziološki sadržaji i aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama (mentalnom retardacijom). U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 261-265). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Brkan, L., Petrinović, L. (2014). Osnove terapijskog penjanja. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 266-271). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

10. Ciliga, D. (2000). Povezanost motoričkih sposobnosti s ocjenom funkcionalne klasifikacije u košarci u invalidskim kolicima, Hrvatsko športsko medicinski vijesnik, 15(1-2).
11. Croatian hot spots (2017). Upoznajte TravAble – prvu turističku agenciju specijaliziranu za turizam osoba s invaliditetom. /on line/. S mreže preuzeto 05. rujna 2017. s: <http://hotspots.net.hr/2015/06/upoznajte-travabled-prvu-turisticku-agenciju-specijaliziranu-za-turizam-osoba-s-invaliditetom/>
12. Černić, Ž. (2014). Sportska rekreacija za osobe s invaliditetom. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 57-63). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
13. Hrvatska enciklopedija (2017). Turizam. /on line/. S mreže preuzeto 27. kolovoza 2017. s: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=62763>
14. Iveković, I. (2014). Kineziolog kao voditelj sportsko-rekreativnih aktivnosti namijenjenih djeci s teškoćama u razvoju. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 320-324). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
15. Krmpotić, J. (2013). Osnove o terapijskom jahanju. U: Ivanković, Caput-Jogunica, Ramljak (ur.) Jahanje (str. 156-161). Zagreb: Hrvatska Olimpijska akademija i Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
16. Leko, G. (2014). Sjedeća odbojka. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 345-349). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
17. Lulić Drenjak, J., Vlahović, H. (2014). Plivanje – sport za osobe s invaliditetom i prilagođeni plivački sadržaji. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 354-357). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
18. Marković, G., Marković, M., Metikoš, B. (2006). Što uspješan fitness trener treba znati? U V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH «Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije», Rovinj, 20.-24. lipnja, 2006. (str. 466-469). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
19. Martinčević, I., Karković, N., Sedar, M. (2014). Tenis kao sport i rekreativna aktivnost za djecu i osobe u kolicima. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s

- teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 364-369). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
20. Miholić, S.J. (2014). Terapijsko jahanje – kineziološka aktivnost i sadržaj za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 325-328). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  21. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
  22. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z. (2014). Zdrastveni aspekti tjelesne aktivnosti za djecu, učenike i mladež s posebni potrebama. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 71-76). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  23. Petrinović, L., Ciliga, D. (2016). Sport osoba s invaliditetom – skripta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
  24. Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom (2015). Koliko je hrvatski turizam dostupan osobama s invaliditetom? /on line/. S mreže preuzeto 02. rujna 2017. s: [https://www.posi.hr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=685:koliko-je-hrvatski-turizam-dostupan-osobama-s-invaliditetom&catid=72:novosti](https://www.posi.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=685:koliko-je-hrvatski-turizam-dostupan-osobama-s-invaliditetom&catid=72:novosti)
  25. Prskalo, I., Babin, J., Bilić-Prčić, A. (2014). Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 38-46). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  26. Škorić, S., Bartoluci, M. (2010). Značaj stručnjaka sportske rekreacije u turizmu. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa RH «Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije», Poreč, 22.-26. lipnja, 2010. (str. 569-574). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  27. Vuica, I. (2014). Košarka u kolicima. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH «Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom», Poreč, 24.-28. lipnja, 2014. (str. 476-482). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.